

<<老年养生最佳食谱集锦>>

图书基本信息

书名：<<老年养生最佳食谱集锦>>

13位ISBN编号：9787806298855

10位ISBN编号：7806298851

出版时间：2003-7

出版时间：济南出版社

作者：任占敏

页数：262

字数：170000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<老年养生最佳食谱集锦>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 药食同源 第二节 饮食与健康 第三节 食疗的作用 第四节 食谱应用原则第二章 老年人的生理和心理特点 第一节 老年人的生理特点 第二节 老年人的心理特点第三章 饮食——生命之本，养生之道 第一节 合理营养是延衰之寿的有效措施 第二节 合理营养的基本要求 第三节 饮食营养的基本知识 第四节 食物“五味”、“四性”与健康的关系 第五节 医食同宗 第六节 饮食有节第四章 老年人的饮食宜忌 第一节 宜多食五谷杂粮 第二节 宜素多荤少 第三节 宜果蔬相伴 第四节 宜常吃豆类食物及其制品 第五节 宜多吃蜂蜜及其制品 第六节 宜常饮凉开水 第七节 宜多食黑色食品 第八节 宜常饮红茶和绿茶 第九节 少盐益寿第五章 老年人四季合理饮食 第一节 合理安排一日三餐 第二节 老年人的四季饮食保健第六章 老年人医疗食谱精选附录

<<老年养生最佳食谱集锦>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>